

**GINÁSTICA POSTURAL: UMA FERRAMENTA AUXILIAR NO PROCESSO DE
CONSCIENTIZAÇÃO CORPORAL DE ATLETAS DE FUTEBOL DAS ESCOLINHAS DA
CHAPECOENSE**

Pesquisador(es): SOMENSI, Indianara Vicini, TÉO, Jucielly Carla.

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: O treinamento esportivo visa desenvolver o atleta integralmente, buscando atingir o máximo do desempenho e minimizar a incidência de lesões durante períodos pré competitivos e competições. Assim, atletas, técnicos e toda a equipe profissional de um clube de futebol buscam introduzir no treinamento programas de exercícios que colaborem com o desempenho de cada atleta. Com exercícios que englobam estabilização de core, ativação muscular, correções de movimentos e postura corporal, a ginástica postural torna-se uma importante ferramenta e um método eficaz na prevenção de lesões auxiliando na melhora da flexibilidade, equilíbrio e força dos atletas. O objetivo da intervenção por meio da ginástica postural foi auxiliar no processo de conscientização corporal e diminuição do risco de lesões em atletas da categoria de base da Associação Chapecoense de Futebol. O grupo foi composto por 25 atletas com média de idade de 12 anos \pm 1. As sessões de ginástica postural tiveram duração de 46 a 60 minutos uma vez por semana, combinando diversos movimentos de respiração, estabilização e correção postural, tendo como base o método Pilates e Isostretching. Sugere-se que os atletas por estarem em fase crescimento e desenvolvimento continuem participando das sessões de ginástica postural, a fim de obter resultados ainda melhores no seu desempenho esportivo.

Palavras-chave: Ginástica Postural. Futebol. Atletas.

E-mails: indianarasomensi@gmail.com